

چگونه امتحان بهتری داشته باشیم

تهیه و تنظیم: فریا زاهدی فر

"ویژه اساتید راهنما"

مقدمه

.....
..... ۳

انواع روش های مطالعه

.....
..... ۴

شرایط مطالعه

.....
.....
..... ۵

چند نکته برای مطالعه بهتر

.....
..... ۶

برنامه ریزی نحوه مطالعه در زمان امتحانات

.....
..... ۷

عوامل مهم در کاهش اضطراب امتحان

.....
..... ۸

نکته های کاربردی برای امتحان

.....
..... ۱۰

منابع

.....
.....
..... ۱۱

مقدمه :

هر چه به پایان نزدیک می شویم، استرس های پایان ترم دانشجویان بیشتر می شود. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطراب های خاص خودش را دارد. علت بیشتر مشکلات آموزشی دانشجویان عدم استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است. مهمترین دلیل که باعث می شود مطالب درسی در زمان برگزاری امتحانات به فراموشی سپرده شود، عدم داشتن حضور ذهن است. و باعث می شود هر ساله تعداد بسیاری از دانشجویان، نتوانند دوره خود را در موقع مقرر به پایان برسانند. به علاوه، برخی از دانشجویان دچار افت تحصیلی می گردند و این در حالی است که اکثر این دانشجویان استعداد و توانایی لازم برای موفقیت را دارا می باشند (۲ و ۱). یکی از دلایل افت و شکست تحصیلی، می تواند به ضعف مهارت های مطالعه و یادگیری دانشجویان مربوط باشد. در چند سال اخیر، پردازش اطلاعات به عنوان یکی از نظریه های یادگیری مورد توجه زیادی قرار گرفته است. بر اساس این نظریه، راهبردهایی وجود دارد که با بهره گیری از آنها می توان یادگیری را تسهیل نمود (۳). استفاده صحیح از نیروی ذهن به همراه یک برنامه ریزی متناسب و دقیق و به کارگیری قواعد اصولی حین مطالعه از مهم ترین عوامل در به خاطر سپردن مفاهیم و نهایتاً موفقیت دانشجویان در امتحانات است.

اما اینکه چگونه چطور مطالعه کنیم، اولین سئوالی است که دانشجویان از اساتید می پرسند. قدم اول برای مطالعه درس های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه ریزی و تنظیم و

دقت نیاز دارد. برنامه ریزی به ما کمک می کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار داریم نموده و انرژی ذهنی را بیهوده هدر ندهیم. در این مجموعه شما را با روش های کاربردی آشنا می کنیم که می تواند در راهنمایی شما برای امتحانات پایان ترم مفید واقع شود. همچنین سعی گردیده با معرفی روش های مختلف مطالعه به افزایش سطح معلومات و آگاهی دانشجویان پرداخته شده و میزان دانشجویان مشروطی دانشگاه را با ارائه الگویی صحیح کاهش دهیم .

انواع روش های مطالعه :

راهبردهای یادگیری شامل هر تفکر، رفتار، عقاید یا احساساتی است که کسب، درک، انتقال بعدی دانش و مهارت های جدید را تسهیل می نماید (۴). مطالعات انجام شده نشان داده اند که ارتباط مثبتی بین راهبردهای یادگیری مورد استفاده دانشجویان و موفقیت تحصیلی آنان وجود دارد (۵-۹). در این میان روش مطالعه دانشجویان می تواند نقش مهمی در افزایش میزان یادگیری آنان داشته باشد. روش های مطالعه انواع مختلفی دارد که شامل موارد زیر است .

۱- خواندن بدون نوشتن ، ۲- خط کشیدن زیرنکات مهم ، ۳- حاشیه نویسی ، ۴- خلاصه نویسی ، ۵- کلید برداری ، ۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

۱- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد

تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم: این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳- حاشیه نویسی: این روش نسبت به روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵- کلید برداری: کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به

جاي دوباره خواني كتاب ، فقط به طرح شبكه اي مراجعه کرده وبا دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروي طرح شبكه اي مغز ، آنها را خيلي سريع مرور کنید . اين روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسيار زيادي افزايش ميدهد و درس خواندن را بسيار آسان مي کند. و بازده مطالعه را افزايش ميدهد.

شیوه صحیح مطالعه چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش ميدهد.
 - ۲- میزان یادگیری را افزايش ميدهد .
 - ۳- مدت نگهداري مطالب در حافظه را طولاني تر مي کند.
 - ۴- بخاطر سپاري اطلاعات را آسانتر مي سازد.
- براي داشتن مطالعه اي فعال وپويانوشتن نکات مهم درحين خواندن ضروري است تا براي مرور مطالب، دوباره كتاب راخوانده ودر زمانی کوتاه ازروي يادداشتهاي خود مطالب را مرور کرد .
- يادداشت برداري ، بخشي مهم و حساس از مطالعه است که بايد به آن توجهي خاص داشت . چون موفقیت شما را تا حدودي زياد تضمين خواهد کرد و مدت زمان لازم براي یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون يادداشت برداري يك علت مهم فراموشي است

شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه يعني بهره وري بیشتر از مطالعه

- ((
- شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و يا فراهم نمودن آنها ، مي توان مطالعه اي مفيدتر با بازدهي بالاتر داشت و در واقع اين شرایط به شما مي آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولي را به کار گيريد ، در حين مطالعه چه مواردی را فراهم سازيد و چگونه به اهداف مطالعاتي خود برسيد و با دانستن آنها مي توانيد با آگاهي بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه اي فعالتر داشته باشيد :
- ۱- آغاز درست :براي موفقیت در مطالعه ،بايد درست آغازکنيد.
 - ۲- برنامه ريزي : يکي از عوامل اصلي موفقیت ، داشتن برنامه منظم است .
 - ۳- نظم و ترتيب: اساس هر سازماني به نظم آن بستگی دارد .
 - ۴-حفظ آرامش: آرامش ضمير ناخود آگاه را پويا و فعال ميکند.

- ۵- استفاده صحیح از وقت : بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است)).
- ۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .
- ۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.
- ۸- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .
- ۹- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .
- ۱۰- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- ۱۱- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است(۱) .

چند نکته برای مطالعه بهتر

- اطمینان داشته باشید که کلیه مطالب را خوب می فهمید. تا وقتی که معنی یکپاراگراف و جمله را خوب درک نکرده اید، به قسمت دیگر نپردازید.
- قصد به خاطر سپردن آنچه را که مطالعه می کنید داشته باشید.
- به آن چه که باید مطالعه کنید و به خاطر بسپارید علاقه مند باشید.
- سعی نکنید در یک نشست مطالب زیادی را به خاطر بسپارید، سعی کنید با مطالعه کم در چند جلسه بیست دقیقه ای، مطالب را به خاطر بسپارید.
- فصل مورد مطالعه را به قسمت های خیلی کوچک تقسیم نکنید، باید تقسیمات شما طوری باشد که پیوستگی مطالب از بین نرود.
- در ساعت های ثابتی مطالعه کنید. در این صورت ذهن شما در این ساعت آماده پذیرش اطلاعات می گردد و به آن ساعت عادت می کند به این ترتیب شما سریع تر و با زحمت کمتری مطالب مورد نظرتان را فرا خواهید گرفت.
- شب ها، پیش از خوابیدن و صبح ها، هنگام بیداری، یکی از بهترین وقت های مطالعه است.
- طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید مطالب یاد گرفته شده را دوره کنید. تکرار کردن مطالب فراگرفته شده از اصول اصلی به خاطر سپردن و یادآوری است. اجازه ندهید تکرار و مرور کردن مطالب یادگرفته شده بیشتر از ۲۴ ساعت به تعویق بیفتد، در عین حال نباید دوره ها زودتر از ۳ یا ۴ ساعت باشد.
- اگر مطلبی مشکل به نظر می رسد، ابتدا هر جمله را با دقت بخوانید و معنی کلماتی را که نمی دانید، از روی فرهنگ لغت پیدا کرده زیر آن بنویسید. سپس جمله را با کلمات خودتان دوباره نویسی کنید. از

این که جمله شما بلندتر از جمله کتاب شود نگران نشوید. به این ترتیب وقتی که نوشته خودتان را می خوانید، موضوع را آشناتر و ساده تر خواهید یافت.

• قدرت تمرکز حواس شما تحت اراده شماست. سعی کنید برای مطالعه محیطی مناسب را در نظر بگیرید و خود را به آن محیط عادت دهید. نتیجه عادت کردن به یک محیط خاص برای مطالعه مانند عادت کردن به ساعت ثابت است. این محیط باید از هر علتی که موجب حواس پرتی است خالی باشد (۲).

- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود. (۱)

• پُر بودن معده یادگیری را کاهش می دهد.
- تا جایی که ممکن است از مصرف مواد نشاسته ای خودداری گردد.
- گرسنگی زیاد، یادگیری را مختل می کند.
- لبنیات به خصوص ماست و دوغ، کمتر مصرف شود.
- چون مطالعه، قند خون را کاهش می دهد، مصرف تنقلات به خصوص کدو تنبل مفید خواهد بود.

• کلیدهای موفقیت

۱- برنامه ریزی:

برنامه ریزی برای موفقیت، برج مراقبت به سمت هدفها می باشد.

۲- خودباوری:

انسان خودباور به توان خود ایمان دارد. اساس ایمان، خودباوری است.

۳- حرکت:

خروج از سکون و عدم توقف، ضامن موفقیت است.

۴- جرأت:

عدم هراس و این پا و آن پا کردن و حتی پذیرش شکستها، اساس موفقیت است.

۵- خودتشویقی:

گاه نیاز است موفقیت های خود را فهرست کنیم، به تقدیرنامه ها چشم

بیندازیم تا مرور کنیم دوباره می‌توانیم موفقیتی جدید کسب کنیم. (۶)

برنامه ریزی نحوه مطالعه در زمان امتحانات

برنامه ریزی را با يك هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می‌خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستید که باید بیشتر روی آن تمرکز کنید. این يك حقیقت است که ما کاری را انجام می‌دهیم که دوست داریم. اما اگر هدف از درس خواندن برایمان روشن باشد دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست. هدف در شما انگیزه ایجاد می‌کند که با خاطری آسوده و به دور از تنفرات درسی به یادگیری درس موردنظر بپردازید.

توصیه می‌شود دانشجویان درس‌ها را به ۳ دسته تقسیم کنند.

۱- درسهای متنی ۲- درس‌های محاسباتی ۳- درس‌های زبانی.

که البته برای هر کدام از این درس‌ها روش‌های مخصوص به خود همان درس را داریم. در ضمن دانشجویان توجه کنند، این فاصله ۱ تا ۲ روز بین هر امتحان فاصله مناسبی است، از این فاصله به خوبی استفاده کنند و اگر در امتحان قبلی نمره خوبی نگرفته‌اند وقت خود را برای امتحانات بعدی بگذارند. برخی افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می‌کنند. اینکه شما يك هفته برای خواندن يك درس وقت بگذارید، ذهن تان خیلی زود خسته شده و یادگیری تان کاهش می‌یابد. به جای شیوه تک درس، مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه تان بگنجانید. هر چقدر تنوع در زمان بندی و دروس مورد مطالعه، بیشتر باشد بازده ذهنی شما نیز بیشتر خواهد بود. به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید. مطالعه همزمان درس‌هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست (۳).

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، اینکه شما خودتان را برای امتحان آماده می‌کنید به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به يك ربع استراحت نیاز دارید. نوشیدن يك لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. می‌توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه تان را گوش دهید. حال پس از اینکه برنامه ریزی کردید و طول مدت مطالعه را تعیین کردید، به مطالعه مشغول شوید. چگونگی مکان و زمان مطالعه تاثیر مهمی در فرآیند یادگیری شما دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد.

بعضی فقط در محیط آرام درس می خوانند يك سری هم در مکان های شلوغ و با هر سروصدای می توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید. همیشه عواملی وجود دارند که باعث حواس پرتی ما از موضوع اصلی شوند.

یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشاء محیطی دارد و از سروصدا و رفت و آمد دیگران حاصل می شود، از مهمترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و حضور ذهن می شود. در این زمان صدمه هم که يك نوشته را بخوانیم در ذهن مان ثبت نمی شود. برای اینکه ذهن تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانید. نه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که يك درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. تندخواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید. سپس از خودتان سؤال بپرسید. سئوالاتی که حول وحوش موضوع اصلی درس دور می زند به شما کمک می کند با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس را برای خودتان آسان سازید. البته یادگیری شما باید در طول سال تحصیلی و همزمان با آموزش درس موردنظر انجام گیرد، یادگیری که در اینجا گفته می شود تکرار مجدد درس و به خاطر سپردن آن در مغز است.

در حین تندخواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانید که فهم شان برایتان ساده است. تمامی زیرنویس ها، پاراگراف ها، سرفصل ها و مطالبی را که مهم به نظر می رسند بخوانید، حتی اگر کمی از مطلب را بفهمید، بهتر از آن است که چیزی از آن سر در نیاورید. در یادگیری فرمول ها و لغات خارجی به جای حفظ کردن آنها، شکل شان را به خاطر بسپارید. به کارگیری گوش و چشم در درك مطالب از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از طریق سعی هم می توانید به درك مفاهیم درسی نائل شوید. صدای خودتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمک می کند تا در هر لحظه ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکرار، مطالب را در حافظه تان ثبت کنید (۴).

عوامل مهم در کاهش اضطراب امتحان

درجات کمی از اضطراب برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولي مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتي توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می گیرد. نشانه های جسمانی اضطراب عبارتند از: لرزش، عرق کردن دستها، عرق کردن بدن، افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، تنش عضلات، سرخ شدن یا گیج شدن، از دست دادن رشته افکار، ناراحتی گوارشی، صدای لرزان، اضطراب امتحان هم یکی از انواع آن می باشد که برای کاهش آن اساتید، سیستم آموزش و خود دانشجو با هماهنگی یکدیگر می توانند نقش مؤثری داشته باشند.

نکته های کاربردی برای اساتید به دانشجویان

- ۱- دانشجویان در محیط خانواده و خوابگاه به دور از تنشهای عاطفی و مشاجره باشند.
- ۲- سعی شود در ایام امتحانات رفت و آمد و میهمانی با دوستان را تعطیل یا محدود گردد.
- ۳- در محیط فیزیکی آرام و بی سر و صدا مطالعه صورت گیرد.
- ۴- دانشجویان به استراحت و خواب خودتوجه کافی داشته باشند.
- ۵- از انجام کارهای فوق برنامه در زمان امتحانات خودداری نمایند.
- ۶- در صورت نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخش، به اساتید مشاور و راهنما مراجعه نمایند.
- ۷- ساعات تماشای برنامه های تلویزیون تا حد امکان کاهش دهند.
- ۸- از فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایند.
- ۹- با توجه به سبک یادگیری خود از بهترین روش مطالعه استفاده نمایند.
- ۱۰- از حبس کردن خود در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و در زمانهای مناسب استراحت و تفریح داشته باشند.
- ۱۱- تغذیه مناسب و مقوی داشته باشند.
- ۱۲- مطالعه دانشجویان باید در طول ترم باشد، نه به قصد امتحان
- ۱۳- مرور هر درس را در همان روز داشته باشند.
- ۱۴- مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده در شب امتحان را انجام دهند.
- ۱۵- در طول مطالعه، حافظه صویری (چشمی) را فعال نمایند (کدگذاری، رمزگذاری، علامتگذاری و...)
- ۱۶- به طور معمول، ۲۴ ساعت مانده به امتحان، بیشترین یادگیریها صورت میگیرد، بنابراین از دغدغهها، اضطرابها، کارهای غیرضروری، مشغولیتهای کاذب، رسانهها و... دوری نمایند.
- ۱۷- از حریف تمرینی استفاده نمایند. در بعضی از درسها حریف تمرینی، بسیار مناسب است (مثلا کار با یک همکلاسی)
- ۱۸- نیم ساعت قبل از امتحان از بحث و مطالعه پرهیزند.
- ۱۹- از تجربه های دیگران استفاده نمایند.
- ۲۰- امتحان را با یک ذکر آرام بخش شروع نمایند. دعا و یاد خدا آرام بخش است.
- ۲۱- بهتر است ابتدا تمام سؤالها را یک بار بخوانند
- ۲۲- ابتدا به سؤالهای ساده، سپس متوسط و در انتها به سؤالهای

- سخت پاسخ دهند.
- ۲۳- جلسه امتحان را سریع ترک نکنند چرا که بسیاری از جواب‌ها به اصلاح، تکمیل و تغییر نیاز دارند.
- ۲۴- از پراکندگی حواس و مشغولیت ذهن و گرداندن چشم به اطراف خودداری کنند.
- ۲۵- بعد از پایان پاسخ‌گوئی سوالات را یکبار بازنگری نمایند.
- بازنگری پاسخ‌ها بعد از پایان پاسخ‌گوئی بسیار مهم است.
- ۲۶- سعی کنند سؤال را خوب بفهمید. (فهم پرسش، نصف جواب است).
- ۲۷- وقت امتحان خود را با تعداد سوالات تنظیم نمایند. تنظیم وقت در جلسه امتحان مهم است.
- ۲۸- تمرکز داشته و خوش‌خط باشند. تمرکز داشتن و خوش‌خط بودن، از عامل‌های کاهش اضطراب و ایجاد آرامش هستند.

مواردی که اساتید محترم باید توجه داشته باشند:

- جلسه امتحان دادگاه حسابرسی نیست و امتحان انتقام نیست.
- قبل از اتمام کلاسها و شروع امتحانات به دانشجویان اطمینان بدهید و آنها را از امتحان نترسانید.
- به دانش‌جویان بگویید که سؤالات از منابع معرفی شده می باشد و آنها فقط با منابع درسی خود به راحتی می توانند به سؤالات پاسخ دهند.
- قبل از امتحانات اصلی از امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانشجویان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده گردد.
- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانشجویان اجتناب شود.
- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانشجویان باشد، نه ندانسته های آنان.
- از انتظار و توقع بیش از حد در طرح سؤالات امتحان اجتناب نمایید.
- در طرح سؤال اصول سنجش و اندازه گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات را رعایت نمایید.

- در ارزشیابی میزان یادگیری دانشجویان نباید فقط نمره امتحان پایان ترم راملک و معیار قرار داد و از دیگر شیوه های ارزشیابی نیز استفاده کنید و سعی نمایید سؤالات دشوار را در شماره های آخر قرار دهید (۵).

توجهاتی که در هنگام برگزاری امتحانات اداره آموزش باید داشته باشد:

- برنامه امتحانی را از ابتدای ترم تحصیلی به دانشجویان اعلام کنید.
- فاصله بین جلسات امتحان را با توجه به سختی یا آسانی دروس تنظیم نمایید.
- پس از تهیه برنامه امتحانی تا آنجا که ممکن است تغییر جدیدی در برنامه ایجاد نکنید.
- از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم اجتناب نمایید.
- چند دقیقه قبل از شروع امتحان دانشجویان به محل برگزاری امتحان بروند.
- محل برگزاری امتحان دارای تهویه مناسب، نور کافی، دمای مناسب و صندلی مناسب باشد. در سالن یا نزدیکی آن، آب آشامیدنی در دسترس باشد.
- در حد ممکن از نیمکت ها و یا صندلی های سالم در جلسه امتحان استفاده نمایید.
- محل برگزاری امتحان، عاری از هرگونه عوامل مزاحم از قبیل سر و صدا باشد.
- با دانشجویان به صورت اطمینان بخش و امیدوارکننده در کلاس و جلسه امتحان برخورد کنید.
- قبل از شروع جلسه فاصله افراد رعایت شده باشد تا در حین برگزاری جلسه نیازی به جابجایی و حرکت نباشد.
- در شروع جلسه آیاتی از کلام الله مجید قرائت شده و چند جمله دعای مناسب بیان گردد.
- بعد از شروع جلسه امتحان دانشجویان را جابجا نکنید.
- در جلسه امتحان استاد مربوط به درس حتماً حضور داشته باشد و با جملات اطمینان بخش دانشجویان را آرام نماید.
- مراقبین در حین برگزاری جلسات با یکدیگر صحبت نکنند.
- سعی شود مراقبین بالای سر دانش آموزان زیاد توقف نکنند.
- اگر مراقبین مشاهده کردند که دانشجو جواب را اشتباه نوشته او را سرزنش نکنند.
- از برخورد شدید با دانشجویان خاطی اجتناب شود.
- مراقبین با تبسم و بیان مطلبی نشاط انگیز تنش های احتمالی

- دانشجویان را کاهش دهند.
- در ابتدای جلسه امتحان راهنمایی و توضیح کافی پیرامون آن
 - آزمون داده شود و در حین جلسه از توضیح اضافی که موجب حواس پرتی
 - آنان می شود اجتناب نمایید.
 - سؤالات امتحانی، خوانا و از کیفیت بالا و مناسب برخوردار
 - باشد.
 - با دانشجویان در حین انجام امتحان گفت و گو نشود.
 - در صورت نیاز پیش نویس در اختیار دانشجویان قرار داده شود.

منابع :

- ۱- <http://www.topiran.com/ravan8.html> - روش های صحیح مطالعه
- ۲- <http://www.topiran.com/ravan8.htm> - چند نکته برای مطالعه بهتر
- ۳- قلم چی، کاظم. برنامه ریزی نحوه مطالعه مطالب درسی برای
- امتحانات به چه صورت است.
- ۴- پاتیمار، سیما. بهره گیری از روش های مطالعه در موفقیت موثر.
- پایگاه اطلاع رسانی رادیو ایران
- ۵- کنشلو، گلزار. سه عامل مهم در کاهش اضطراب امتحان
- ۶- ملکی، حمید - خنیفر، حسین. مهارت های برنامه ریزی زندگی
- ۷- www.rangarang مهرنژاد، بهاره